

Vegetales Asados Mediterrneos Balancendose en Botes de Pepino Geniales

Sirve: 8 Porciones

"Me encanta salir a navegar con mi abuelo en Sturgeon Bay, WI, y pensé en él con esta receta", dice Anna. "Estoy usando el pepino como un bote comestible lleno de ingredientes sabrosos, tales como vegetales asados, frijoles, hierbas, y especias. Mi familia también se preocupa mucho de comer saludable para prevenir los infartos y el cáncer. Esta receta inspirada en el Mediterráneo, hace eso exactamente. Nosotros servimos mi receta con chips de pan de pita integral hecho en casa y un acompañamiento de bayas. ¡Deli!"

Ingredientes

- 1/2 libra** espárragos frescos, cortados en piezas de 1 pulgada
- 1 taza** pimiento rojo, cortado en piezas de 1/2 pulgada
- 1 taza** pimiento amarillo, cortado en piezas de 1/2 pulgada
- 1** cebolla morada pequeña, pelada y cortada en cubos
- 1/4 taza** aceite de oliva
- 8 onzas** pasta orzo integral
- 1/2 taza** tomates uva, cortados en cuartos
- 1/4 taza** aceitunas kalamatas, sin semilla y cortadas en cuartos
- 1** (15 onzas) lata de frijoles del Gran Norte, escurridos y enjuagados
- 1 taza** edamame desenvainado, cocido
- 3** corazones de alcachofa enlatados, cortados en cubos
- 1/4 taza** jugo de limón fresco
- 1/4 taza** jugo de lima o de limón verde regular, fresco
- 2 cucharaditas** mostaza Dijon
- 1 cucharadita** romero fresco, picado
- 1** diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1/2 cucharadita** sal, más si necesita para su gusto
- 1/2 cucharadita** pimienta, más si necesita para su gusto
- 4** pepinos, cortados a lo largo por la mitad y sin semillas
- 1/2 taza** queso feta con ajo y hierbas desmenuzado



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	294
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	8 mg
Sodio	387 mg
Total de Carbohidrato	44 g
Fibra dietetica	9 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	134 mg
Hierro	3 mg

Preparación

1. **Precaliente el horno a 425° F.** Sobre una bandeja para hornear grande, combine los espárragos, pimientos rojo y amarillo, y cebolla morada y revuelva cubriendo bien con 2 cucharadas de aceite de oliva. Extienda los vegetales en una sola capa. Espolvoree levemente con sal y pimienta al gusto. Ase por 20 minutos, o hasta que estén suaves. Deje enfriar los vegetales por 15 minutos.
2. **Mientras tanto, en una olla mediana,** cocine el orzo en agua hirviendo por 7 minutos, o hasta que esté suave. Escorra y pase a un tazón grande.
3. **Añada los vegetales asados al orzo.** Añada los tomates uva, aceitunas kalamata, frijoles del Gran Norte, edamame, y los corazones de alcachofas.
4. **En un tazón pequeño,** bata juntos las 2 cucharadas de aceite de oliva restantes, jugo de limón, jugo de lima, mostaza Dijon, romero, ajo, 1/2 cucharadita de sal, y 1/2 cucharadita de pimienta. Rocíe sobre la mezcla de orzo y vegetales asados. Con una cuchara coloque dentro de los pepinos sin semillas y espolvoree el queso feta. Sirva con chips de pan de pita integral con ajo hechas en casa. ¡Disfrute!

Notas